

Strategie per tenersi in forma

Spesso lo svolgimento di una regolare attività fisica richiede un processo di cambiamento individuale che riguarda conoscenze, atteggiamenti, azioni.

Possiamo identificare dei semplici accorgimenti, di tipo cognitivo e di tipo comportamentale, che ci aiutano ad essere più attivi fisicamente.

STRATEGIE COGNITIVE

- **Più conoscenza:** leggere articoli sull'attività fisica e sullo stile di vita salutare
- **Consapevolezza dei rischi** legati all'inattività fisica
- **Consapevolezza degli effetti negativi** sugli altri (famigliari, amici, colleghi)
- **Comprensione dei benefici** dell'esercizio fisico sulla propria persona
- **Maggior conoscenza delle opportunità** per essere attivi

STRATEGIE COMPORTAMENTALI

- **In compagnia:** trova un'amica o un familiare con cui fare attività fisica
- **Ricompensa:** premia i tuoi comportamenti e risultati legati all'attività fisica
- **Impegno:** fai promesse, piani e fissa degli obiettivi raggiungibili
- **Post-it:** trova degli stratagemmi per ricordarti di fare attività fisica (es., tieni un paio di scarpe da ginnastica in macchina, pronte per l'uso)

Prova alcuni di questi consigli e vedrai da subito su di te gli effetti positivi del cambiamento

